

-Контролируйте свое артериальное давление и вовремя его нормализуйте;
-Постарайтесь бросить курить;
-Ограничьте потребление соли и жирной пищи;
-Больше гуляйте и двигайтесь, следите за своим весом;
-Если Вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно либо вовсе откажитесь от вредной привычки;
-Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови;
-Делайте плановые походы к специалистам, даже если Вас ничего не беспокоит.

-Контролируйте свое артериальное давление и вовремя его нормализуйте;
-Постарайтесь бросить курить;
-Ограничьте потребление соли и жирной пищи;
-Больше гуляйте и двигайтесь, следите за своим весом;
-Если Вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно либо вовсе откажитесь от вредной привычки;
-Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови;
-Делайте плановые походы к специалистам, даже если Вас ничего не беспокоит.

-Контролируйте свое артериальное давление и вовремя его нормализуйте;
-Постарайтесь бросить курить;
-Ограничьте потребление соли и жирной пищи;
-Больше гуляйте и двигайтесь, следите за своим весом;
-Если Вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно либо вовсе откажитесь от вредной привычки;
-Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови;
-Делайте плановые походы к специалистам, даже если Вас ничего не беспокоит.

-Контролируйте свое артериальное давление и вовремя его нормализуйте;
-Постарайтесь бросить курить;
-Ограничьте потребление соли и жирной пищи;
-Больше гуляйте и двигайтесь, следите за своим весом;
-Если Вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно либо вовсе откажитесь от вредной привычки;
-Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови;
-Делайте плановые походы к специалистам, даже если Вас ничего не беспокоит.



**ИНСУЛЬТ
МОЖНО
ОСТАНОВИТЬ!**



**ИНСУЛЬТ
МОЖНО
ОСТАНОВИТЬ!**



**ИНСУЛЬТ
МОЖНО
ОСТАНОВИТЬ!**



**ИНСУЛЬТ
МОЖНО
ОСТАНОВИТЬ!**

Если стало нехорошо

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую помощь:



! Человек не может улыбнуться.
Асимметрия лица (уголок рта с одной стороны опущен, одно веко не закрывается и т.д.)

! Одна сторона тела (правые или левые рука и нога) ослабла.
Человек не может поднять обе руки одновременно.

! Человек не может разборчиво произнести свое имя или слова, язык при высовывании отклоняется в сторону

! Резкая головная боль и асимметрия лица и тела - признаки инсульта.

При первых подозрениях на инсульт вызывайте скорую помощь!

Если стало нехорошо

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую помощь:



! Человек не может улыбнуться.
Асимметрия лица (уголок рта с одной стороны опущен, одно веко не закрывается и т.д.)

! Одна сторона тела (правые или левые рука и нога) ослабла.
Человек не может поднять обе руки одновременно.

! Человек не может разборчиво произнести свое имя или слова, язык при высовывании отклоняется в сторону

! Резкая головная боль и асимметрия лица и тела - признаки инсульта.

При первых подозрениях на инсульт вызывайте скорую помощь!

Вызвать скорую помощь, находясь в Северо-Енисейском районе

Красноярского края просто:

Организация	Городской	Сотовый
Единая дежурная диспетчерская служба	112	112
Скорая помощь	03	030(МТС,Мегафон) 003 (Билайн)
Скорая помощь гп Северо-Енисейский	21003	-
Скорая помощь п.Тея	23003	-
Скорая помощь п.Брянка	28003	-
Медпункт п.Н.Еруда	29111	-
Медпункт п.Н.Калами	24216	-
Медпункт п.Вангаш	27003	-
Медпункт п.Вельмо	29204	-

Вызвать скорую помощь, находясь в Северо-Енисейском районе

Красноярского края просто:

Организация	Городской	Сотовый
Единая дежурная диспетчерская служба	112	112
Скорая помощь	03	030(МТС,Мегафон) 003 (Билайн)
Скорая помощь гп Северо-Енисейский	21003	-
Скорая помощь п.Тея	23003	-
Скорая помощь п.Брянка	28003	-
Медпункт п.Н.Еруда	29111	-
Медпункт п.Н.Калами	24216	-
Медпункт п.Вангаш	27003	-
Медпункт п.Вельмо	29204	-

